

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
09.00 SPINNING®	09.00 Workout		09.00 FitMix	09.00 SPINNING®	09.00 Workout	09.00 (90 min.) Power-Mix		09.00 Yoga	09.00 JUMPfit®				
10.00 Yoga			10.00 Fitness für Körper und Geist		10.00 Bauch & RückenFit	10.30 (30 min.) CoreFit Exp.			10.00 BBP			10.30 SPINNING®	10.00 (30 min.) EasyStep
										11.00 Fitness Kick- Boxing	11.00 JUMPfit®	11.30 SPINNING®	10.30 Workout
											12.00 Step 2 - 3		> gerade Woche < 11.30 JUMPfit®
											13.00 CoreFit		> ungerade Woche < 11.30 JUMPfit® meets Workout
											14.00 ZUMBA®		
	17.00 Fitness Yoga				17.00 Yoga		17.00 Pilates		17.30 Yoga				
17.30 SPINNING®	18.00 Lift		18.00 JUMPfit®	18.00 RückenFit	18.00 Functional Fit		18.00 Body Style			18.30 deepWORK™			
18.30 SPINNING®	19.00 Step 1 - 2	18.30 SPINNING®			19.00 Fatb Intervall	18.30 SPINNING®	19.00 JUMPfit®						
19.30 RückenFit	20.00 Workout	19.30 SPINNING®			20.00 Yoga		20.00 Workout	19.15 ZUMBA®					
20.30 (30 min.) Faszientraining													

TUS 08 Lintorf **Gesund & Aktiv**

Im Sommer Outdoor-Training in unserer **Functional Training Area** im Außengelände unmittelbar vor dem Studio. Diese Kurse werden gesondert angekündigt.



Bei **JUMPfit®** und **SPINNING®** wird um Voranmeldung gebeten! (Anmeldung auch online über www.tus08lintorf.de/sportangebote oder den QR-Code scannen)





ZUMBA®

SPINNING®

JUMPfit®

Body Style Gesamtkörpertraining, bei dem verschiedene Muskelgruppen des Körpers intensiv bearbeitet werden. **Yoga / Fitness Yoga** Die dynamische Version des Hatha-Yoga: die einzelnen Elemente sind dem traditionellen Yoga entnommen und werden in einer fließenden Bewegung miteinander verbunden. Ein dynamisches und kraftvolles Programm für Körper, Geist und Seele. **deepWORK™** Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Ein Ganzkörpertraining im Intervall, das die Kondition und die tief liegenden Muskeln trainiert. **deepWORK™** baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an. **BauchBeinePo** Ein spezielles Workout für die bekannten Problemzonen. **Functional Fit** Funktionelles Training mit verschiedenen Fitnessübungen, welches nicht nur kräftigt, sondern gleichzeitig auch die Kondition verbessert. Ein sehr flexibles Stundenprofil; ob Zirkelparkour oder TABATA-Training, das Gesamtkörpertraining steht im Fokus. **Easy Step / Step** Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Stufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität. **Lift** Langhanteltraining mit regulierbaren Gewichten. Lift ist ein athletisches Ganzkörpertraining. Bei toller Musik und der Gruppendynamik sind Spaßfaktor und schneller Trainingserfolg garantiert. **ZUMBA®** Von lateinamerikanischer Musik inspiriert, ist „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. **Wirbelsäule** Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. **SPINNING®** Ausdauertraining in der Gruppe am stationären Fahrrad. Optimales Kreislauftraining! **Pilates** Hier werden langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik eingesetzt. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer werden verbessert und das Körpergefühl optimiert. **RückenFit** Fitness, die

dem Rücken gut tut! Der gesamte Körper wird hier richtig in „Haltung“ gebracht. **Workout** Kraftvolles Ganzkörpertraining nicht nur für Bauch, Beine und Po. Der Einsatz von Kleingeräten ist garantiert. **JUMPfit®** Das neuartige Gruppenworkout auf dem Minitrampolin macht Spaß und verbrennt bis zu 900 Kalorien pro Stunde. **Faszientraining** Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien sorgen für eine straffe Figur und verhindern Rückenschmerzen. Das Geflecht aus Bindegewebshäuten schützt unsere Muskeln vor Verletzungen. Das Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper. **Fatb. Intervall** Leichte Chorografien mit oder ohne Step im Wechsel mit Kräftigung der Muskulatur. **CoreFit** Der Körperkern (Core) wird effektiv trainiert. Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte stehen beim CoreFit im Fokus. **Fitness Kick-Boxing** ist Training für den gesamten Körper. Verschiedene Box- und Kicktechniken werden u.a. in Partnerübungen an Pratzen trainiert. Beim Kick-Boxing werden alle Muskelgruppen beansprucht und die Ausdauer sowie die Koordination verbessern sich. Auspowern zum Stressabbau. Das ganzheitliche Kursprogramm **bodyART® Strength** basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. **FitMix** Ganzkörper Workout, das durch einen Mix aus verschiedenen Elementen wie Aerobic, Ausdauer, Rückenübungen und funktionalen Übungen mit oder ohne Kleingeräte sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur fordert. **Fitness für Körper und Geist** Bewegungen für Körper und Geist durch einfache Kräftigungs-, Mobilitäts-, Stabilitäts- und Koordinationsübungen, die auch die grauen Zellen ordentlich auf Trab bringen. Der Spaß kommt in diesem Kurs nicht zu kurz!



www.tus08lintorf.de

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv
Sportprogramm

29,50 €* pro Monat

für Mitglieder ab 16 Jahren, alle Angebote Sportprogramm inkl. Sauna

Sportprogramm (Partner)

26,50 €* pro Monat

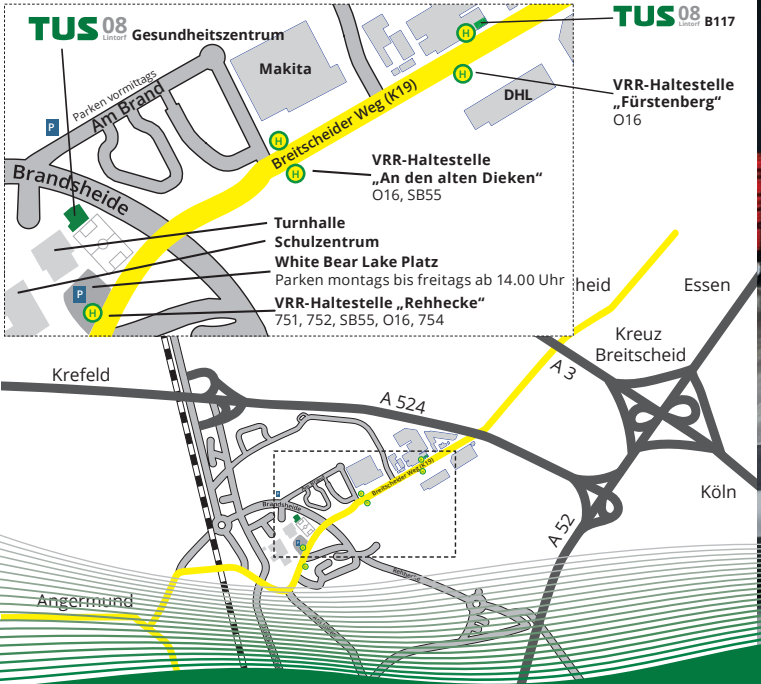
- für Schüler ab 14 Jahren alle Angebote im Sportprogramm ohne Sauna,
- Studenten / Partner alle Angebote im Sportprogramm inkl. Sauna

Aufnahmegebühr (einmalig):
Kartenkaution

20,00 €
5,00 €

* Alle Beiträge zuzüglich aktuellem Vereinsbeitrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Merkblatt

So finden Sie zu uns:



Öffnungszeiten im TUS 08 Lintorf Gesundheitszentrum

Montag bis Freitag	07.00 – 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag	09.00 – 19.00 Uhr
Feiertag	10.00 – 18.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand 30. Apr. 19

TUS 08 Lintorf Gesund & Aktiv



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!